

平成27年度 9月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | エネルギー たんぱく質/g |
|----|----|----|---|------------------------------------|---|---|------------------|
| | | | | 血や肉になる食品 | 熱や力のもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 1 | 火 | ○ | 麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ | ぶた肉 みそとうふ 牛乳 | 米 むぎ さとう くずでんぶん はるさめ 油 ごま油 | にんじん にらしょうが 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし | 611 25.3 |
| 2 | 水 | ○ | 麦ごはん 魚のにんにくみそ焼き のっぺい汁、ごま和え | さば みそ(かつお節) ぶた肉 油揚げ 牛乳(こんぶ) | 米 むぎ さとう さとも こんにやくちくわふ でんぶん ごま油 ごま | にんじん こまつな にんにく ねぎ だいこん もやし | 651 30.5 |
| 3 | 木 | ○ | ソース焼きそば フルーツポンチ | ぶた肉 牛乳 あおのり 寒天 | 蒸し中華めん さとう 油 | にんじん 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶 | 598 19.6 |
| 4 | 金 | ○ | ジャンバラヤ 茎わかめのサラダ | ウインナー とり肉 牛乳 くきわかめ | 米 むぎ さとう 油 ごま | にんじん 青ピーマン トマト 缶 たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり もやし | 534 17.0 |
| 7 | 月 | ○ | 青大豆ごはん 五目肉じゃが 野菜のからしあえ | 青大豆 ぶた肉 油揚げ (かつお節) 牛乳 | 米 もち米 さとう じゃがいも つきこんにやく | にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ たけのこ もやし きゅうり | 631 25.5 |
| 8 | 火 | ○ | コーンピラフ もやしスープ スイートポテトチップ | ベーコン ぶた肉 牛乳 | 米 むぎ でんぶん さつまいも さとう 油 | にんじん こまつな たまねぎ コーン にんにく セロリー もやし | 589 15.2 |
| 9 | 水 | ○ | 菊花ごはん 魚のごぼうみそ焼き 塩もみ野菜、すまし汁 | さば みそ(かつお節) とうふ 牛乳(こんぶ) | 米 むぎ さとう 油 | こまつな にんじん 菊のり 干し椎茸 しょうが ごぼう にんにく キャベツ きゅうり ねぎ だいこん | 586 27.0 |
| 10 | 木 | ○ | きな粉とごまの揚げパン カラフルサラダ おかしな目玉焼き | きな粉 牛乳 カルピス | コッペパン さとう 油 ごま | 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ コーン もやし もも缶 | 600 18.0 |
| 11 | 金 | ○ | 麦ごはん ヘルシーパゲきのソース みそ汁 きゅうりの甘酢あえ | とうふ ぶた肉 たまご みそ (かつお節) 牛乳 わかめ | 米 むぎ パン粉 さとう でんぶん じゃがいも 油 ごま ごま油 | にんじん こまつな しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ きゅうり | 696 30.5 |
| 14 | 月 | ○ | 麦ごはん さんまの筒煮 はりはりづけ、青菜のみそ汁 | さんま 油揚げ(かつお節) みそ 牛乳(こんぶ) | 米 むぎ さとう | にんじん こまつな しょうが ねぎ 切干だいこん だいこん | 657 25.6 |
| 15 | 火 | ○ | たこのパブリカライス グリーンサラダ ポテトのチーズ焼き、ぶどう | たこ ベーコン 牛乳 ピザチーズ | 米 さとう じゃがいも パター 油 | にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう | 621 20.3 |
| 16 | 水 | ○ | なすとトマトソースのスパゲティ ひじきサラダ | ベーコン ぶた肉 牛乳 バルメザンチーズ ひじき | スパゲティ 小麦粉 さとう 油 | にんじん トマト缶 トマトジュース なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | 640 26.8 |
| 17 | 木 | ○ | 麦ごはん、のりのつくだに 和風卵焼き 野菜のごま酢、せんべい汁 | とり肉 たまご(かつお節) 牛乳 のり | 米 むぎ さとう じゃがいも つきこんにやく 南部せんべい 油 ごま ごま油 | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ | 685 29.9 |
| 18 | 金 | ○ | ジャム・マーガリンサンド キャベツたっぷりミートローフ フレンチサラダ | ぶた肉 たまご 牛乳 | 食パン パン粉 さとう マーガリン 油 いちごジャム | にんじん キャベツ コーン グリーンピース きゅうり もやし たまねぎ | 627 26.6 |
| 24 | 木 | ○ | さつまいもごはん 鮭の塩焼き おかかあえ、きのこけんちん汁 | さけ(かつお節) ぶた肉 とうふ 牛乳 | 米 むぎ さつまいも こんにやく 油 | こまつな にんじん もやし はくさい えのきたけ しいたけ しめじ だいこん ねぎ | 607 30.7 |
| 25 | 金 | ○ | ナン キーマカレー キャロットソースサラダ、梨 | ぶた肉 牛乳 生クリーム | ナン 小麦粉 さとう 油 バター | にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ だいこん なし | 600 21.8 |
| 28 | 月 | ○ | 中華丼 小松菜スープ お月見団子 | ぶた肉 えび いか うずらのたまご とり肉 とうふ 牛乳 | 米 むぎ でんぶん くずでんぶん 白玉粉 さとう 油 | にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ セロリー はくさい もやし 干し椎茸 | 662 26.5 |
| 29 | 火 | ○ | はちみつトースト 白インゲン豆とトマトのスープ 海藻サラダ | ベーコン とり肉 いんげんまめ 牛乳 海藻ミックス | 食パン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう バター 油 ごま ごま油 | にんじん トマト缶 青ピーマン セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン | 619 21.9 |
| 30 | 水 | ○ | こぎつねごはん 焼きししゃも 豆乳仕立ての野菜汁 | 油揚げ とり肉 みそ 豆乳 (かつお節) 牛乳 ししゃも | 米 むぎ さとう さつまいも こんにやく | にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい | 609 26.8 |

| | エネルギー | | 脂質 | 鉄分 | カルシウム | ビタミン | | | 食塩 | 食物繊維 | |
|----------|-------|-------|------|-----|-------|------|------|-----------|----|------|------|
| | kcal | たんぱく質 | | | | g | mg | レチノール当量μg | | | B1mg |
| 9月平均 | 622 | 24.5 | 19.9 | 2.3 | 337 | 203 | 0.33 | 0.48 | 17 | 3.0 | 4.6 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24.0 | 19.5 | 3.0 | 350 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.5 | 5.0 |

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

